

Achtsamkeit kann jede und jeder lernen

Claudia Rumpf ist Coach und Yogatrainerin bei Love2Yoga. Im Interview mit Ingrid Ditz verrät sie, wie Yoga und Achtsamkeit zu einem entspannteren Leben beitragen.



Ingrid Ditz
Redakteurin

Du bist meine Yogalehrerin im Rahmen der RBI-Kooperation mit FitnessGoesOffice und Love2Yoga. Ich bin von Beginn an dabei und ein großer Fan von dir. Du bist neben deiner Trainertätigkeit auch Coach und Consultant.

Was war oder ist dein größtes Learning in der Selbständigkeit?

Mein größtes Learning in der Selbständigkeit in zwei so verschiedenen Business-Bereichen ist, dass es wichtig ist, Pausen zu machen, in die Entspannung zu gehen, mich rauszunehmen.



Es sind so viele Dinge, die man über den Tag verteilt macht, dass man sich selbst immer wieder vergisst. Deswegen setze ich bewusst Pausen. Vor allem beim Yoga-Unterricht, damit ich erneut in die eigene Energie reinkomme.

Wie machst du das? Setzt du dir Kalendereinträge oder hältst du einfach einen bestimmten Rhythmus ein?

Ich mache das tatsächlich in meiner Wochenplanung – sowohl für meine Yoga- als auch für meine Consulting-Tätigkeit inklusive Pausen.

Auf einer Skala von eins bis zehn – zehn ist super und eins ist ganz schlecht – wie glücklich bist du gerade?

Jetzt bin ich gerade bei acht. Prinzipiell ist es gerade ein superglücklicher Zustand, auch im Verhältnis zu vor meiner Weltreise. Aber auch ich muss mich aus meiner Komfortzone herauspushen und arbeite relativ viel an mir.

Wie war dein erster Kontakt mit Yoga?

Meinen ersten Kontakt mit Yoga hatte ich an der Universität in Graz in dieser uralten Turnhalle. Das war eine wirklich schlimme Yoga-Stunde. Eine stinkige Halle mit alten Fitness-Foltergeräten und einem extrem strengen, alten Yoga-Trainer, mit dem wir nicht sprechen durften, bei dem alles perfekt ablaufen musste. Ich dachte: „Oh mein Gott, das mache ich nie wieder!“. Zeitgleich hatte ich einen Studentenjob an der Rezeption einer Yoga-Schule und diese Atmosphäre war viel schöner. Ich bin meinem Motto treu geblieben, man soll im



Fotos: Andito Wasi



Leben nie etwas abbrechen, sondern immer zu Ende machen.

Du hast sehr viel internationale Yoga-Erfahrung, wo du nicht nur Asanas gelernt, sondern dich mit der Philosophie und dem Gedankengut von Yoga auseinandersetzen konntest? Was waren da die Highlights?

Dazu zählt sicher meine Ausbildung in Bali. Ich habe die Yoga-Grundausbildung in Wien gemacht, weiterführende Ausbildungen aber eben in Bali, wo auch die Kultur und die Natur eine große Rolle spielen.

Gibt es eigentlich Menschen, für die Yoga nicht geeignet ist?

Prinzipiell ist Yoga für alle geeignet. Es gibt so viele verschiedene Arten von Yoga je nach Bedürfnis, zum Beispiel Schwangerschaftsyoga, oder je nachdem ob man mehr Entspannung oder Dynamik sucht. Es gibt auch Sitz-Yoga, das für ältere Menschen geeignet ist. Es gibt tatsächlich keine Einschränkungen.

Was kann ich lernen, wenn ich einen Yoga-kurs bei dir buche?

Ich unterrichte immer das, mit dem ich mich gerade selbst beschäftige, zum Beispiel voller Energie in den Tag zu starten, Stress zu lösen,



Mein größtes Learning in der Selbständigkeit ist, dass es wichtig ist, Pausen zu machen, in die Entspannung zu gehen, mich rauszunehmen.

mehr Leichtigkeit in den Tag zu bringen, mehr Lebensfreude zu verspüren.

Ich habe es mittlerweile geschafft, Yoga in mein Business Consulting einzubauen. Da geht es dann um Persönlichkeitsentwicklung und ähnliches. Wenn du mich nach der Technik meiner Yoga-Einheiten fragst, wäre das der Vinyasa-Stil mit FluidUs-Elementen, die ich in Bali gelernt habe.

Ich liebe deinen Ladder-Flow, wobei ich manchmal ganz schön aus der Puste komme. 😊

Genau. (lacht)

In einem **Ladder-Flow** werden mehrere aufeinander aufbauende Yoga-Posen ausgewählt. Bei jeder Wiederholung der Sequenz wird eine weitere Pose hinzugefügt.



Du hast am Anfang angesprochen, dass du dir Pausen nimmst und sehr achtsam mit dir selbst umgehst. Kann jede und jeder Achtsamkeit lernen und hast du drei Tipps dafür?

Achtsamkeit kann jede und jeder lernen, wenn sie oder er es wirklich möchte. Es steckt aber auch etwas Arbeit dahinter. Wir haben oft ungesunde Routinen in unserem Leben, machen keine Pausen. Aber in dem Moment, wo man den ersten Schritt setzt und sagt „Ja, ich möchte mehr Achtsamkeit in meinem Leben!“, kann man das definitiv lernen.

Wir sitzen alle vermehrt im Homeoffice und damit verschwimmen oft die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Was kann man tun, um schnell auszusteigen oder in die Entspannung zu kommen?

Wenn man gestresst ist, merkt man das an der flachen Atmung. Man sollte sich hinsetzen und full yogic breaths machen: bewusst atmen – tief ins Becken ein, den Bauch füllen, den Brustkorb bis zum Schlüsselbein. Man merkt gleich, dass man ruhiger wird. Atemübungen können Wunder bewirken.

Wie kann Yoga helfen, das eigene Zeit- und Stressmanagement zu verbessern?

Öffne deine Sinne mit der Morgen-Routine. Nimm dir Zeit, um dich aktiv auf den Tag vorzubereiten. Das kann man sich vorstellen, wie Zielen mit Pfeil und Bogen: Man spannt den Bogen, richtet den Pfeil aus und kann dann genau das erreichen, was man erreichen möchte.

Was war dein schönster Moment beim Unterrichten von Yoga?

Den habe ich tatsächlich erst vor Kurzem in Costa Rica erlebt. Ich habe eine Gruppe unterrichtet. Ein paar dieser Yogis waren so berührt – sie haben nach dem Shavasana (Anmerkung: Endentspannung) die Augen aufgemacht und hatten Tränen in den Augen. Das war ein sehr schöner Moment für mich – ich habe gespürt, ich bin am richtigen Weg.

Sehr schön. Du hast ja eingangs erzählt, du bist aktuell auf Weltreise. Gibt es eine wichtige Erkenntnis beim Reisen, die du mit uns teilen willst?

Meine wichtigste Erkenntnis ist, mehr Zeit an einem Ort zu verbringen. Am Anfang war es so, dass wir von Ort zu Ort gezogen sind. Jetzt verweilen wir länger an einem Ort, nehmen die Kultur und die Menschen auf. Es kehrt damit mehr Ruhe im Leben ein. Auch mehr Achtsamkeit für das Hier und Jetzt.

Wie ist dein weiterer Plan? Bleibst du in nächster Zeit auf Weltreise oder gibt es ein absehbares Ende?

Ein Ende gibt es nicht. Wir sind jetzt bis Ende April in Mexiko. Danach geht es mal wieder nach Österreich und dann nach Indien. Langfristig wollen wir den Sommer über in Österreich verbringen und sobald es kalt wird, woandershin, wo es Sommer ist.

Vielen Dank für das Gespräch, Claudia!

1

Sei nicht so streng zu dir selbst.

Nimm dir Zeit für eine echte Morgenroutine. Das kann zwischen fünf Minuten und einer Stunde sein. Einfach mal Zeit für sich nehmen und den Tag proaktiv starten.

2

Mache eine Dankbarkeitsübung am Ende des Tages und frage dich:

„Welche drei Themen waren gut am heutigen Tag?“ Damit setzt man sich schon untertags mit schönen Dingen auseinander, wie z. B. der wirklich gute Kaffee, den ich getrunken habe oder das schöne Mittagessen mit einer Kollegin oder einem Kollegen.

3

Weg vom Multitasking.

Fokuszeit nehmen, Handy weglegen. Wirklich im Hier und Jetzt sein.



Fotos: Jgor Cavallina